

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
Педагогического совета № 1  
Протокол от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБОУ №605  
\_\_\_\_\_ Поломошнова Е.Б.  
Приказ от 30.08.2024 № 308

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

**«БОЕВОЕ ИСКУССТВО ТХЭКВОНДО»**

Срок освоения: 3 года (576 часов)

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Разработчик –  
Ти Евгений Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

№ п/п	Разделы программы	Образец программы
1.	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>  <b>Направленность</b>	Общеразвивающая программа «Боевое искусство тхэквондо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Занимающиеся познакомятся с ценностями спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Так же, систематические занятия тхэквондо помогут воспитать силу воли. Вне обучения в зале, программа способствует организации активного отдыха.
2.	<b>Адресат программы</b>	Программа рассчитана для детей от 7 и подростков до 14 лет. На обучение принимаются как мальчики, так и девочки без определенной практической или физической подготовки и без медицинских противопоказаний.
3.	<b>Актуальность программы</b>	<p>Данная программа необходима для решения следующих актуальных проблем: развития физических качеств, самостоятельности и дисциплины.</p> <p>Данная программа востребована родителями учащихся, которые понимают важность физических нагрузок и их обеспечения успешности жизни ребенка в будущем.</p> <p>Данная программа востребована учащимися, которые хотят получить возможность приобрести навыки в данном виде спорта.</p> <p>Данная программа значима своим направлением деятельности корейского боевого искусства, поскольку в районе мало таких объединений, охватывающих большое количество учащихся, желающих заниматься этим направлением.</p> <p>Данная дополнительная общеразвивающая программа не имеет аналогов среди программ в образовательных учреждениях района.</p>
4.	<b>Отличительные особенности программы</b>	<p>Главные отличительные особенности данной программы состоят в объединении блоков «ОФП», «Техники» и «Спарринг» воедино, создавая образ спорта тхэквондо в целом, а не отдельных его элементов. Таким образом, программа является комплексной и позволяет перейти от частного к общему. Так же, методы обучения тхэквондо, в виду присутствующих по традиции восточных единоборств уважения и дисциплины, позволят скорее повлиять на положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.</p>
5.	<b>Новизна программы</b>	Данная образовательная программа дополнена упражнениями из ОФП, что

		расширяет возможность физического развития и формирует волю к преодолению трудностей.
6.	<b>Уровень освоения программы</b>	Уровень освоения программы – общекультурный. Реализация данной программы направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать знания о физической культуры и спорте как ради собственного здоровья, так и для оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
7.	<b>Объем и срок освоения программы</b>	Срок реализации программы – 3 года, что составляет 576 учебных часов.
8.	<b>Цель и задачи программы</b> <b>Цель</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Духовно-нравственное, физическое развитие учащихся посредством знакомства с боевым искусством тхэквондо.</li> <li>• Развитие индивидуальных способностей, самореализация личности учащегося на основе формирования интереса к занятиям спортом.</li> <li>• Раскрытие и реализация личностного потенциала и индивидуальности личности через обучение боевому искусству тхэквондо.</li> <li>• Развитие эмоциональной сферы ребенка посредством привлечения в процесс обучения боевому искусству тхэквондо.</li> <li>• Приобщение детей к культуре здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.</li> </ul>
9.	<b>Задачи</b>	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• научить бережному отношению к своему здоровью;</li> <li>• дать представление о технике безопасности;</li> <li>• сформировать представление о виде спорта тхэквондо.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развить основные физические качества и функциональные возможности организма;</li> <li>• способствовать развитию психических качеств и дисциплины;</li> <li>• развивать познавательные способности – внимание, память, мышление.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать воспитанию интереса к активному отдыху и спорту;</li> <li>• воспитывать волю, смелость,</li> </ul>

		терпимость, настойчивость, дисциплинированность, вежливость, коллективизм, чувство дружбы и т.п.
10.	Планируемые результаты освоения программы	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявят первоначальное желание быть ответственными, трудолюбивыми, самодисциплинированными;</li> <li>• проявят желание быть ответственными за личные и коллективные успехи;</li> <li>• получают знание основных моральных норм на занятиях спортом и ориентации на их выполнение.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение способности анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• разовьют навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• получают практические умения технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта тхэквондо, использовать их в соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• получают представление об основах боевого искусства тхэквондо;</li> <li>• познакомятся с правилами и первоначальными навыками тхэквондо;</li> <li>• приобретут опыт взаимодействия со сверстниками по правилам проведения соревнований.</li> </ul>
11.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	<b>Язык реализации программы</b> - образовательная деятельность осуществляется на русском языке.
12.	Форма обучения	<b>Форма обучения</b> - очная.
13.	Особенности реализации программы	Программа реализуется на базе школы. В программе предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>• серьезная физическая нагрузка.</li> </ul>
14.	Особенности организации образовательного процесса:	Программа включает 3 ступени изучения <ul style="list-style-type: none"> <li>• I ступень – обучение основным базовым знаниям и навыкам тхэквондо;</li> <li>• II ступень – более углубленное знание технико-тактических приёмов тхэквондо, углубленная физическая подготовка;</li> <li>• III ступень – совершенствование ранее полученных умений и знаний в</li> </ul>

		<p>тренировочных спаррингах и на соревнованиях.</p> <p>При реализации данной программы учащиеся проходят путь полностью от новичка до полупрофессионала, с формированием соответствующих знаний и умений в данной сфере.</p>
15.	<b>Условия набора в коллектив:</b>	<p>На обучение по программе принимаются дети от 6 лет и учащиеся до 14 лет, прошедшие обучение и занимающиеся по программе «Боевое искусство Тхэквондо», а также новички. При приеме в объединение необходимо представление медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.</p>
16.	<b>Условия формирования групп:</b>	<p>Формируется разновозрастная группа из учащихся, прошедших обучение и занимающихся по общеразвивающим программе «Боевое искусство Тхэквондо», а также новички. По данной программе могут заниматься учащиеся без специальной физической подготовки. В группу второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся не обучавшиеся в первый год.</p> <p>1 год обучения – 6-12 лет 2 год обучения – 7-13 лет 3 год обучения – 7-14 лет</p>
17.	<b>Количество обучающихся в группе</b>	<p><b>Наполняемость групп:</b></p> <p>1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 12 человек; 3 год обучения – 12 человек.</p>
18.	<b>Формы организации занятий</b>	<p><b>Комбинированное занятие</b> направлено на интеграцию задач и методов разных типов занятий. Усложнение технологии и структуры занятия обусловлено растущим уровнем мастерства занимающихся.</p>
19.	<b>Формы проведения занятий</b>	<p>Основной формой организации деятельности при реализации программы является учебное занятие, а также используются следующие формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>теоретическое занятие</i>: лекция, беседа;</li> <li>• <i>практическое занятие</i>: освоение приемов тхэквондо, отработка различных навыков, самостоятельная работа;</li> <li>• <i>тренировочное занятие</i>: отработка отдельных приёмов и комбинаций в спарринге, взаимодействие занимающихся при отработке приёмов и комбинаций в спарринге;</li> <li>• <i>соревнования</i>: демонстрация учащимися знаний, умений, навыков полученных во время тренировок;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>итоговое занятие</i>: повторение пройденного материала, подведение итогов, аттестация.</li> </ul>
20.	<b>Формы организации деятельности учащихся на занятии</b>	<p>В программе реализуются следующие виды работ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>фронтальная</i>: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);</li> <li>• <i>групповая</i>: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося;</li> <li>• <i>индивидуально-групповая</i>: организуется работа с детьми более быстро усваивающими материал и неуспевающими с целью устранения пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.</li> </ul>
21.	<b>Материально-техническое оснащение</b>	<p><b>Материально-техническое оснащение программы</b></p> <p>Для проведения занятий в школе должен быть спортивный зал – с деревянным покрытием, чтобы занимающиеся могли тренироваться босиком, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением: минимальные размеры 24*12м. Для проведения занятий в секции тхэквондо необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• спортивный зал</li> <li>• турник – 3 шт</li> <li>• стенка гимнастическая – 9 шт</li> <li>• скамейки гимнастические – 5 шт</li> <li>• скакалки гимнастические – 15 шт</li> <li>• футбольный мяч – 1 шт</li> <li>• баскетбольный мяч – 1 шт</li> <li>• волейбольный мяч – 1 шт</li> <li>• набивные мячи – 5 шт</li> <li>• стойки волейбольный – 2 шт</li> <li>• ракетки – 1 шт на обучающегося</li> <li>• лапы – 1 шт на обучающегося</li> </ul> <p>Для реализации данной программы «Играем на гитаре» каждому учащемуся необходимо иметь на каждом занятии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• форма тхэквондо</li> <li>• защита (рук, ног, паха, головы, зубов)</li> </ul>
22.	<b>Кадровое обеспечение</b>	<p>Программу реализует педагог дополнительного образования по направлению деятельности – боевое искусство тхэквондо.</p>

**Учебный план  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	16	16		
	Физическая культура и спорт	2	2		
	Спортивное оборудование и инвентарь	1	1		
	Краткий обзор истории и развития единоборств	2	2		
	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	3	3		
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	3		
	Общие положения ног и рук.	2	2		
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	3		
	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца	3	2		устный опрос
	Правила соревнований	2	2		
4.	<b>Практическая подготовка</b>	<b>126</b>		126	
5.	Общая физическая подготовка	30		30	зачёт
6.	Упражнения на гибкость	12		12	зачёт
7.	Упражнения для развития ловкости	16		12	зачёт
8.	Упражнения для развития быстроты	12		12	зачёт
9.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения	12		12	
10.	Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений	12		12	зачёт
11.	Подвижные игры	24		24	
12.	Силовые упражнения	12		12	
	Специальная физическая подготовка	62	2	60	
	Теория тхэквондо	2	2		
	Практика тхэквондо	60		60	
13.	<b>Умные каникулы</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

**Учебный план  
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	<b>Основы знаний</b>	<b>9</b>			
	Изучение терминологии и ударов тхэквондо, пхумсе, положение рук и ног	5	5		
	Общие положения ног и рук.	2	2		

	Предупреждение травматизма	1	1		
	Правила соревнований	1	1		устный опрос
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>35</b>		35	
4.	<b>Технико – тактическая подготовка</b>	<b>171</b>			
5.	Удары	33	2	31	зачёт
6.	Блоки и пхумсе	34	2	32	зачёт
7.	Работа на ракетках, лапах	35	3	32	зачёт
8.	Работа в полной экипировке, спарринг	37	1	36	зачёт
9.	Специально-подготовительные упражнения	29	3	26	
10.	Соревнования	2	1	1	зачёт
11.	Итоговое занятие	1		1	экзамен на пояс
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

**Учебный план  
год обучения**

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	<b>Основы знаний</b>	<b>9</b>			
	Углубленное изучение терминологии и ударов тхэквондо, пхумсе, положение рук и ног	3	3		
	Общие положения ног и рук.	2	2		
	Предупреждение травматизма	1	1		
	Психологическая подготовка	2	2		
	Правила соревнований	1	1		устный опрос
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>37</b>		37	
4.	<b>Технико – тактическая подготовка</b>	<b>169</b>			
5.	Удары	32	2	30	зачёт
6.	Блоки и пхумсе	33	2	31	зачёт
7.	Работа на ракетках, лапах	35	3	32	зачёт
8.	Работа в полной экипировке, спарринг	37	1	36	зачёт
9.	Специально-подготовительные упражнения	29	3	26	
10.	Соревнования	2	1	1	зачёт
11.	Итоговое занятие	1		1	экзамен на пояс
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	

**Сводный учебный план**

№ п/п	Названия программ	Года обучения			Всего часов
		1-й	2-й	3-й	
1.	Рабочая программа «Боевое искусство Тхэквондо»	144	216	216	<b>576</b>



УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школы № 605  
\_\_\_\_\_ Е.Б.Поломошнова  
Приказ от 30.08.2024 № 308

**Календарный учебный график реализации  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Боевое искусство Тхэквондо»**

Педагог: Ти Евгений Валерьевич

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

год обучения	дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
1 год	01.09.2024	31.05.2025	36	144	4 часа в неделю (2 раза по 2 часа)
2 год	01.09.2025	31.05.2026	36	216	6 часов в неделю (3 раза по 2 часа)
3 год	01.09.2026	31.05.2027	36	216	6 часов в неделю (3 раза по 2 часа)

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
Педагогического совета № 1  
Протокол от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБОУ №605  
\_\_\_\_\_ Поломошнова Е.Б.  
Приказ от 30.08.2024 № 308

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«БОЕВОЕ ИСКУССТВО ТХЭКВОНДО (ВТ)»**

1 год обучения  
Возраст учащихся: 7-12 лет

Ти Евгений Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024-2025 учебный год

**Особенности организации образовательного процесса** – программа рассчитана на 144 часа обучения учащихся. Учащиеся 6-12 лет, обучаются по программе «Боевое искусство тхэквондо», посещают секцию 2 раза в неделю. Всего в объединении 15 человек. Характеристика первого года обучения: формирование представления о физической культуре и виде спорта тхэквондо.

**1. Задачи первого года обучения:**

- Обучающие:
  - сформировать представление о физической культуре;
  - сформировать представление о виде спорта тхэквондо.
- Развивающие:
  - развить психические качества и дисциплину;
  - развить физические качества.
- Воспитательные:
  - воспитать интерес к физической культуре и активному образу жизни.

**2. Содержание обучения:**

**1. Вводное занятие**

**Теория.** Введение в программу. Тематический план занятий. Специальная форма тхэквондо, ракетки, лапы. Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности.

**Практика.** Ознакомление с помещением. Тест на знание правил техники безопасности.

**2. История спорта тхэквондо и терминология, общие положения ног и рук**

**Теория.** История спорта тхэквондо. Исторический очерк. Введение в терминологию тхэквондо. Названия некоторых ударов, стоек и положений.

**Практика.** Проверка знаний. Повторение изученного на практике.

**3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации**

**Теория.** Ознакомление с физической культурой и ее элементами.

**Практика.** Бег, ускорения (рывки), приседания, отжимания, многократное повторение ударов на месте или у шведской стенки. Элементы подвижных игр.

**4. Удары**

**Теория.** Техника выполнения ударов руками и ногами. Исходные стойки, положение рук и ног перед ударами, во время ударов и после ударов. Способы выполнения ударов.

**Практика.** Повторение изученного на практике. Проверка правильного выполнения.

**5. Работа на ракетках/лапах**

**Теория.** Техника выполнения ударов руками и ногами на ракетках/лапах. Безопасное выполнение.

**Практика.** Отработка техники выполнения ударов в парах. Проверка правильного и безопасного выполнения.

**6. Блоки и пхумсе**

**Теория.** Техника выполнения блоков и пхумсе.

**Практика.** Отработка техники выполнения блоков и пхумсе. Проверка правильного выполнения.

**7. Контрольные испытания по ОФП**

**Теория.** Подведение итогов за полугодие (в конце учебного года подведение итогов за весь год).

**Практика.** Разминка. Проведение тестовых заданий (прыжки в длину, бег), состязаний, игр. Контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой. Итоги подводятся в форме соревнований различного вида.

**8. Сдача экзамена на пояса.**

**Теория.** Подведение итогов за год.

**Практика.** Разминка. Сдача экзамена на пояс согласно программе и правилам принятия экзамена в спорте тхэквондо. Обсуждение результатов. Награждение.

**3. Планируемые результаты первого года обучения:**

- Личностные:  
- приобретение знаний о ценности физической культуры.
- Метапредметные:  
- развитие проявления самостоятельности;
- Предметные:  
- расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

#### 4 .Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований .	1	1	
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований .	1	1	
3	Правила соревнований. Мониторинг.	1	1	
4	Правила соревнований. Мониторинг.	1	1	
5	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
6	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
7	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
8	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
9	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	3	
10	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	3	
11	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
12	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
13	Развитие скоростно-силовых качеств	1	4	
14	Развитие скоростно-силовых качеств	1	4	
15	Развитие скоростно-силовых качеств	1	4	
16	Развитие скоростно-силовых качеств	1	4	
17	Развитие координации	1	5	
18	Развитие координации	1	5	
19	Развитие координации	1	5	

20	Развитие координации	1	5	
21	Выявление скоростных качеств	1	6	
22	Выявление скоростных качеств	1	6	
23	Выявление скоростных качеств	1	6	
24	Выявление скоростных качеств	1	6	
25	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	7	
26	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	7	
27	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	7	
28	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	7	
29	Упражнения для развития гибкости	1	8	
30	Упражнения для развития гибкости	1	8	
31	Упражнения для развития гибкости	1	8	
32	Упражнения для развития гибкости	1	8	
33	Упражнения для развития гибкости	1	9	
34	Упражнения для развития гибкости	1	9	
35	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	9	
36	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	9	
37	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	10	
38	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	10	
39	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока арэ маки	1	10	
40	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока арэ маки	1	10	
41	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока арэ маки	1	11	
42	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока арэ маки	1	11	
43	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока арэ маки	1	11	
44	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока арэ маки	1	11	
45	Повторение стойки и блоков	1	12	
46	Повторение стойки и блоков	1	12	
47	Повторение стойки и блоков	1	12	

48	Повторение стойки и блоков	1	12	
49	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	13	
50	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	13	
51	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	13	
52	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	13	
53	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	14	
54	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	14	
55	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	14	
56	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	14	
57	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	15	
58	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	15	
59	Эстафеты	1	15	
60	Эстафеты	1	15	
61	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	16	
62	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	16	
63	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	16	
64	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	16	
65	Отработка приемов и блоков	1	17	
66	Отработка приемов и блоков	1	17	
67	Отработка приемов и блоков	1	17	
68	Отработка приемов и блоков	1	17	
69	Отработка приемов и блоков	1	18	
70	Отработка приемов и блоков	1	18	
71	Отработка приемов и блоков	1	18	
72	Отработка приемов и блоков	1	18	
73	Упражнения с набивными мячами	1	19	
74	Упражнения с набивными мячами	1	19	
75	Упражнения с набивными мячами	1	19	

76	Упражнения с набивными мячами	1	19	
77	Упражнения с набивными мячами	1	20	
78	Упражнения с набивными мячами	1	20	
79	Тактика нападения	1	20	
80	Тактика нападения	1	20	
81	Тактика нападения	1	21	
82	Тактика нападения	1	21	
83	Тактика нападения	1	21	
84	Тактика нападения	1	21	
85	Тактика нападения. Отработка степа	1	22	
86	Тактика нападения. Отработка степа	1	22	
87	Тактика нападения. Отработка степа	1	22	
88	Тактика нападения. Отработка степа	1	22	
89	Отработка степа	1	23	
90	Отработка степа	1	23	
91	Отработка степа	1	23	
92	Отработка степа	1	23	
93	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	24	
94	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	24	
95	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	24	
96	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	24	
97	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	25	
98	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	25	
99	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	25	
100	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	25	
101	Выполнять приемы самообороны	1	26	
102	Выполнять приемы самообороны	1	26	
103	Выполнять приемы самообороны	1	26	
104	Выполнять приемы самообороны	1	26	
105	Выполнять приемы самообороны	1	27	
106	Выполнять приемы самообороны	1	27	
107	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	27	
108	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	27	
109	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	28	
110	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	<b>28</b>	
111	Выполнять приемы самообороны	1	28	
112	Выполнять приемы самообороны	1	28	
113	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линией и падения	1	29	
114	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линией и падения	1	29	

115	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	29	
116	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	29	
117	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	30	
118	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	30	
119	Степ у штрафной линии в парах	1	30	
120	Степ у штрафной линии в парах	1	30	
121	Степ у штрафной линии в парах	1	31	
122	Степ у штрафной линии в парах	1	31	
123	Упражнения для развития быстроты	1	31	
124	Упражнения для развития быстроты	1	31	
125	Упражнения для развития быстроты	1	32	
126	Упражнения для развития быстроты	1	32	
127	Тактика нападения	1	32	
128	Тактика нападения	1	32	
129	Тактика нападения	1	33	
130	Тактика нападения	1	33	
131	Тактика нападения	1	33	
132	Тактика нападения	1	33	
133	Тактика нападения	1	34	
134	Тактика нападения	1	34	
135	Тактика нападения	1	34	
136	Тактика нападения	1	34	
137	Степ у штрафной линии в парах	1	35	
138	Степ у штрафной линии в парах	1	35	
139	Степ у штрафной линии в парах	1	35	
140	Степ у штрафной линии в парах	1	35	
141	Отработка степа	1	36	
142	Отработка степа	1	36	
143	Отработка степа	1	36	
144	Отработка степа	1	36	



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«БОЕВОЕ ИСКУССТВО ТХЭКВОНДО (ВТ)»**

2 год обучения  
Возраст учащихся: 7-13 лет

Ти Евгений Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2025-2026 учебный год

**Особенности организации образовательного процесса** – программа рассчитана на 216 часов обучения учащихся. Учащиеся 7-13 лет, обучаются по программе «Боевое искусство Тхэквондо», посещают секцию 3 раза в неделю. Всего в объединении 12 человек. Характеристика второго года обучения: развитие основных физических качеств и функциональных возможностей организма, а так же формирование индивидуально-личностного отношения к спорту.

**1. Задачи второго года обучения:**

- Обучающие:
  - выработать индивидуально-личностное отношение к спорту.
- Развивающие:
  - развить основные физические качества и функциональные возможности организма.
- Воспитательные:
  - воспитать интерес к виду спорта тхэквондо.

**2. Содержание обучения:**

**1. Вводное занятие**

**Теория.** Введение в программу. Тематический план занятий. Специальная форма тхэквондо, ракетки, лапы и защитная экипировка. Техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Тест на знание правил техники безопасности.

**2. Дальнейшее изучение терминологии и ударов тхэквондо, пхумсе, положение ног и рук**

**Теория.** Названия большинства ударов, стоек и положений. Изучение последующих пхумсе.

**Практика.** Проверка ранее изученного материала. Проверка знаний. Повторение пхумсе для дальнейшей сдачи на итоговом занятии.

**3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации**

**Теория.** Углубленное ознакомление с физической культурой и ее элементами.

**Практика.** Бег, ускорения (рывки), приседания, отжимания, многократное повторение ударов на месте или у шведской стенки. Элементы подвижных и спортивных игр. Эстафеты.

**4. Удары**

**Теория.** Техника выполнения ударов руками и ногами. Исходные стойки, положение рук и ног перед ударами, во время ударов и после ударов. Способы выполнения ударов.

**Практика.** Повторение изученного на практике. Проверка правильного выполнения.

**5. Работа на ракетках/лапах, работа в полной экипировке, спарринг**

**Теория.** Техника выполнения ударов руками и ногами на ракетках/лапах и/или в полной экипировке. Отработка ударов и тактических приемов в парах. Тактика проведения спарринга. Развитие тактического мышления в ходе спарринга, умение оценивать ситуацию в ходе спарринга. Тактика нападения, защиты и контратаки. Теория при различных вариациях в ходе спарринга. Правильное и безопасное выполнение.

**Практика.** Отработка техники выполнения ударов в парах. Отработка ударов и тактических приемов в парах. Практика при различных вариациях в ходе спарринга. Тестовые задания нападения, защиты и контратаки. Практика тактических комбинаций и их правильное выполнение. Проверка правильного и безопасного выполнения.

**6. Блоки и пхумсе**

**Теория.** Техника выполнения блоков и пхумсе.

**Практика.** Отработка техники выполнения блоков и пхумсе. Проверка правильного выполнения.

**7. Контрольные испытания по ОФП**

**Теория.** Подведение итогов за полугодие (в конце учебного года подведение итогов за весь год).

**Практика.** Разминка. Проведение тестовых заданий (прыжки в длину, бег), состязаний, игр. Контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой. Итоги подводятся в форме соревнований различного вида.

**8. Сдача экзамена на пояса.**

**Теория.** Подведение итогов за год.

**Практика.** Разминка. Сдача экзамена на пояс согласно программе и правилам принятия экзамена в спорте тхэквондо. Обсуждение результатов. Награждение.

### 3. Планируемые результаты второго года обучения:

- Личностные:
  - приобретение навыков формирования здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью;
  - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях.
- Метапредметные:
  - умение контролировать и объективно оценивать свои физические и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
  - умение работать в команде.
- Предметные:
  - расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
  - выполнение базовых технических действий из вида спорта «тхэквондо»;
  - организация активного отдыха.

### 4. Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований .	1	1	
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований .	1	1	
3	Правила соревнований. Мониторинг.	1	1	
4	Правила соревнований. Мониторинг.	1	1	
5	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	1	
6	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	1	
7	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
8	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
9	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
10	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
11	Развитие скоростно-силовых качеств	1	2	

12	Развитие скоростно-силовых качеств	1	2	
13	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
14	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
15	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
16	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
17	Развитие координации	1	3	
18	Развитие координации	1	3	
19	Развитие координации	1	4	
20	Развитие координации	1	4	
21	Выявление скоростных качеств	1	4	
22	Выявление скоростных качеств	1	4	
23	Выявление скоростных качеств	1	4	
24	Выявление скоростных качеств	1	4	
25	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
26	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
27	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
28	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
29	Упражнения для развития гибкости	1	5	
30	Упражнения для развития гибкости	1	5	
31	Упражнения для развития гибкости	1	6	
32	Упражнения для развития гибкости	1	6	
33	Упражнения для развития гибкости	1	6	
34	Упражнения для развития гибкости	1	6	
35	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	6	
36	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	6	
37	Разминка. Стойка на одной ноге , махи 100 раз доле чаги	1	7	
38	Разминка. Стойка на одной ноге , махи 100 раз доле чаги	1	7	
39	Упражнения для развития мышц брюшного пресса Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	
40	Упражнения для развития мышц брюшного пресса Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	
41	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	

42	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	
43	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	8	
44	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	8	
45	Повторение стойки и блоков	1	8	
46	Повторение стойки и блоков	1	8	
47	Повторение стойки и блоков	1	8	
48	Повторение стойки и блоков	1	8	
49	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
50	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
51	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
52	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
53	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	9	
54	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	9	
55	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
56	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
57	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
58	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
59	Эстафеты	1	10	
60	Эстафеты	1	10	
61	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
62	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	

63	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
64	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
65	Отработка приемов и блоков	1	11	
66	Отработка приемов и блоков	1	11	
67	Отработка приемов и блоков	1	12	
68	Отработка приемов и блоков	1	12	
69	Отработка приемов и блоков	1	12	
70	Отработка приемов и блоков	1	12	
71	Отработка приемов и блоков	1	12	
72	Отработка приемов и блоков	1	12	
73	Упражнения с набивными мячами	1	13	
74	Упражнения с набивными мячами	1	13	
75	Упражнения с набивными мячами	1	13	
76	Упражнения с набивными мячами	1	13	
77	Упражнения с набивными мячами	1	13	
78	Упражнения с набивными мячами	1	13	
79	Тактика нападения	1	14	
80	Тактика нападения	1	14	
81	Тактика нападения	1	14	
82	Тактика нападения	1	14	
83	Тактика нападения	1	14	
84	Тактика нападения	1	14	
85	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
86	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
87	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
88	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
89	Отработка степа	1	15	
90	Отработка степа	1	15	
91	Отработка степа	1	16	
92	Отработка степа	1	16	
93	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
94	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
95	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
96	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
97	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
98	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
99	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
100	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
101	Выполнять приемы самообороны	1	17	
102	Выполнять приемы самообороны	1	17	
103	Выполнять приемы самообороны	1	18	
104	Выполнять приемы самообороны	1	18	
105	Выполнять приемы самообороны	1	18	
106	Выполнять приемы самообороны	1	18	

107	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	18	
108	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	18	
109	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	19	
110	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	19	
111	Выполнять приемы самообороны	1	19	
112	Выполнять приемы самообороны	1	19	
113	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	19	
114	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	19	
115	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
116	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
117	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
118	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
119	Степ у штрафной линии в парах	1	20	
120	Степ у штрафной линии в парах	1	20	
121	Степ у штрафной линии в парах	1	21	
122	Степ у штрафной линии в парах	1	21	
123	Упражнения для развития быстроты	1	21	
124	Упражнения для развития быстроты	1	21	
125	Упражнения для развития быстроты	1	21	
126	Упражнения для развития быстроты	1	21	
127	Тактика нападения	1	22	
128	Тактика нападения	1	22	
129	Тактика нападения	1	22	
130	Тактика нападения	1	22	
131	Тактика нападения	1	22	
132	Тактика нападения	1	22	
133	Тактика нападения	1	23	
134	Тактика нападения	1	23	
135	Тактика нападения	1	23	
136	Тактика нападения	1	23	
137	Степ у штрафной линии в парах	1	23	
138	Степ у штрафной линии в парах	1	23	
139	Степ у штрафной линии в парах	1	24	
140	Степ у штрафной линии в парах	1	24	
141	Отработка степа	1	24	
142	Отработка степа	1	24	
143	Отработка степа	1	24	
144	Отработка степа	1	24	
145	Игра в пятнашки	1	25	
146	Игра в пятнашки	1	25	

147	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
148	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
149	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
150	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
151	Разучивание степа вторым номером.	1	26	
152	Разучивание степа вторым номером.	1	26	
153	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
154	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
155	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
156	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
157	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	27	
158	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	27	
159	Удары на технику по ракеткам	1	27	
160	Удары на технику по ракеткам	1	27	
161	Удары на технику по ракеткам	1	27	
162	Удары на технику по ракеткам	1	27	
163	Удары на технику по ракеткам	1	28	
164	Удары на технику по ракеткам	1	28	
165	Удары на технику по ракеткам	1	28	
166	Удары на технику по ракеткам	1	28	
167	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	28	
168	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	28	
169	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
170	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
171	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
172	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
173	Выполнять приемы самообороны в парах	1	29	
174	Выполнять приемы самообороны в парах	1	29	
175	Выполнять приемы самообороны в парах	1	30	
176	Выполнять приемы самообороны в парах	1	30	
177	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	30	



178	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	30	
179	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	30	
180	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	30	
181	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	31	
182	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
183	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
184	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
185	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
186	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
187	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	32	
188	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	32	
189	Работа на жилетах в парах	1	32	
190	Работа на жилетах в парах	1	32	
191	Работа на жилетах в парах	1	32	
192	Работа на жилетах в парах	1	32	
193	Работа на жилетах в парах	1	33	
194	Работа на жилетах в парах	1	33	
195	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
196	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
197	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
198	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
199	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	34	
200	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	34	
201	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	34	
202	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	34	
203	Работа на скорость по жилетам.	1	34	
204	Работа на скорость по жилетам.	1	34	
205	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	35	
206	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	35	
207	Работа на скорость по жилетам.	1	35	
208	Работа на скорость по жилетам.	1	35	
209	Работа на жилетах в парах.	1	35	

	Упражнения для мышц плечевого пояса			
210	Работа на жилетах в парах. Упражнения для мышц плечевого пояса	1	35	
211	Тренировка в полной экипировке	1	36	
212	Тренировка в полной экипировке	1	36	
213	Тренировка в полной экипировке	1	36	
214	Тренировка в полной экипировке	1	36	
215	Тренировка в полной экипировке	1	36	
216	Тренировка в полной экипировке	1	36	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«БОЕВОЕ ИСКУССТВО ТХЭКВОНДО (ВТ)»**

3 год обучения  
Возраст учащихся: 7-14 лет

Ти Евгений Валерьевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2026-2027 учебный год

**Особенности организации образовательного процесса** – программа рассчитана на 216 часов обучения учащихся. Учащиеся 7-14 лет, обучаются по программе «Боевое искусство тхэквондо», посещают секцию 3 раза в неделю. Всего в объединении 12 человек. Характеристика третьего года обучения: развитие углубленных знаний о виде спорта тхэквондо и тактики проведения спаррингов и соревнований, а так же воспитание спортивной активности и самостоятельности.

**1. Задачи третьего года обучения:**

- Обучающие:

- развить углубленные знания о виде спорта тхэквондо и тактики проведения спаррингов и соревнований;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- Развивающие:

- развить физические качества;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физическими и подвижными играми, спортом тхэквондо.

- Воспитательные:

- воспитать спортивную активность и самостоятельность.

**2. Содержание обучения:**

**1. Вводное занятие.**

**Теория.** Введение в программу. Тематический план занятий. Специальная форма тхэквондо, ракетки, лапы и защитная экипировка. Техника безопасности на занятиях.

**Практика.** Тест на знание правил техники безопасности.

**2. Дальнейшее изучение терминологии и ударов тхэквондо, пхумсе, положение ног и рук.**

**Теория.** Названия большинства ударов, стоек и положений. Изучение последующих пхумсе.

**Практика.** Проверка ранее изученного материала. Проверка знаний. Повторение пхумсе для дальнейшей сдачи на итоговом занятии.

**3. Развитие скоростно-силовых качеств и координации.**

**Теория.** Углубленное ознакомление с физической культурой и ее элементами.

**Практика.** Бег, ускорения (рывки), приседания, отжимания, многократное повторение ударов на месте или у шведской стенки. Элементы подвижных и спортивных игр. Эстафеты.

**4. Удары.**

**Теория.** Техника выполнения ударов руками и ногами. Исходные стойки, положение рук и ног перед ударами, во время ударов и после ударов. Способы выполнения ударов.

**Практика.** Повторение изученного на практике. Проверка правильного выполнения.

**5. Работа на ракетках/лапах, работа в полной экипировке, спарринг.**

**Теория.** Техника выполнения ударов руками и ногами на ракетках/лапах и/или в полной экипировке. Отработка ударов и тактических приемов в парах. Тактика проведения спарринга. Развитие тактического мышления в ходе спарринга, умение оценивать ситуацию в ходе спарринга. Тактика нападения, защиты и контратаки. Теория при различных вариациях в ходе спарринга. Правильное и безопасное выполнение.

**Практика.** Отработка техники выполнения ударов в парах. Отработка ударов и тактических приемов в парах. Практика при различных вариациях в ходе спарринга. Тестовые задания нападения, защиты и контратаки. Практика тактических комбинаций и их правильное выполнение. Проверка правильного и безопасного выполнения.

**6. Блоки и пхумсе**

**Теория.** Техника выполнения блоков и пхумсе.

**Практика.** Отработка техники выполнения блоков и пхумсе. Проверка правильного выполнения.

**7. Контрольные испытания по ОФП**

**Теория.** Подведение итогов за полугодие (в конце учебного года подведение итогов за весь год).

**Практика.** Разминка. Проведение тестовых заданий (прыжки в длину, бег), состязаний, игр. Контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой. Итоги подводятся в форме соревнований различного вида.

#### 8. Сдача экзамена на пояса.

**Теория.** Подведение итогов за год.

**Практика.** Разминка. Сдача экзамена на пояс согласно программе и правилам принятия экзамена в спорте тхэквондо. Обсуждение результатов. Награждение.

### 3. Планируемые результаты третьего года обучения:

- Личностные:
  - приобретение дисциплины и развития силы воли.
- Метапредметные:
  - умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности и сохранности инвентаря;
  - умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы его улучшения.
- Предметные:
  - расширение своего двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
  - выполнение основных технических действий из ОФП и вида спорта «тхэквондо»;
  - выполнение технических действий спарринга из вида спорта тхэквондо;
  - организация активного отдыха.

### 4. Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований .	1	1	
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований .	1	1	
3	Правила соревнований. Мониторинг.	1	1	
4	Правила соревнований. Мониторинг.	1	1	
5	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	1	
6	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	1	
7	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
8	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
9	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	

10	Бег 30 м, многоскоки. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры	1	2	
11	Развитие скоростно-силовых качеств	1	2	
12	Развитие скоростно-силовых качеств	1	2	
13	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
14	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
15	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
16	Развитие скоростно-силовых качеств	1	3	
17	Развитие координации	1	3	
18	Развитие координации	1	3	
19	Развитие координации	1	4	
20	Развитие координации	1	4	
21	Выявление скоростных качеств	1	4	
22	Выявление скоростных качеств	1	4	
23	Выявление скоростных качеств	1	4	
24	Выявление скоростных качеств	1	4	
25	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
26	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
27	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
28	Перемещения и стойки, упражнения для мышц ног	1	5	
29	Упражнения для развития гибкости	1	5	
30	Упражнения для развития гибкости	1	5	
31	Упражнения для развития гибкости	1	6	
32	Упражнения для развития гибкости	1	6	
33	Упражнения для развития гибкости	1	6	
34	Упражнения для развития гибкости	1	6	
35	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	6	
36	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	6	
37	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	7	
38	Разминка. Стойка на одной ноге, махи 100 раз доле чаги	1	7	
39	Упражнения для развития мышц брюшного пресса Повторение стойки через чумби и разучивание блока арэ маки	1	7	
40	Упражнения для развития мышц брюшного пресса Повторение стойки через чумби и разучивание блока арэ маки	1	7	

41	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	
42	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	7	
43	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	8	
44	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Повторение стойки через чумби и разучивание блока аре маки	1	8	
45	Повторение стойки и блоков	1	8	
46	Повторение стойки и блоков	1	8	
47	Повторение стойки и блоков	1	8	
48	Повторение стойки и блоков	1	8	
49	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
50	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
51	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
52	Повторение блоков и стоек. Повторение удара апчаги	1	9	
53	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	9	
54	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	9	
55	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
56	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
57	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
58	Повторение удара апчаги и изучение удара ногой с передней доле чаги. Закрепление маха анесо пакесо	1	10	
59	Эстафеты	1	10	
60	Эстафеты	1	10	

61	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
62	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
63	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
64	Закрепление стоек черет чумби и, разучивание стойки апкуби	1	11	
65	Отработка приемов и блоков	1	11	
66	Отработка приемов и блоков	1	11	
67	Отработка приемов и блоков	1	12	
68	Отработка приемов и блоков	1	12	
69	Отработка приемов и блоков	1	12	
70	Отработка приемов и блоков	1	12	
71	Отработка приемов и блоков	1	12	
72	Отработка приемов и блоков	1	12	
73	Упражнения с набивными мячами	1	13	
74	Упражнения с набивными мячами	1	13	
75	Упражнения с набивными мячами	1	13	
76	Упражнения с набивными мячами	1	13	
77	Упражнения с набивными мячами	1	13	
78	Упражнения с набивными мячами	1	13	
79	Тактика нападения	1	14	
80	Тактика нападения	1	14	
81	Тактика нападения	1	14	
82	Тактика нападения	1	14	
83	Тактика нападения	1	14	
84	Тактика нападения	1	14	
85	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
86	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
87	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
88	Тактика нападения. Отработка степа	1	15	
89	Отработка степа	1	15	
90	Отработка степа	1	15	
91	Отработка степа	1	16	
92	Отработка степа	1	16	
93	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
94	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
95	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
96	Игра в пятнашки. Растяжка в парах	1	16	
97	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
98	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
99	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
100	Эстафеты на скакалках и с обручами	1	17	
101	Выполнять приемы самообороны	1	17	
102	Выполнять приемы самообороны	1	17	



103	Выполнять приемы самообороны	1	18	
104	Выполнять приемы самообороны	1	18	
105	Выполнять приемы самообороны	1	18	
106	Выполнять приемы самообороны	1	18	
107	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	18	
108	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	18	
109	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	19	
110	Ознакомление с правилами по тхэквондо	1	19	
111	Выполнять приемы самообороны	1	19	
112	Выполнять приемы самообороны	1	19	
113	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	19	
114	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	19	
115	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
116	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
117	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
118	Разъяснения правил тхэквондо, уход за линию и падения	1	20	
119	Степ у штрафной линии в парах	1	20	
120	Степ у штрафной линии в парах	1	20	
121	Степ у штрафной линии в парах	1	21	
122	Степ у штрафной линии в парах	1	21	
123	Упражнения для развития быстроты	1	21	
124	Упражнения для развития быстроты	1	21	
125	Упражнения для развития быстроты	1	21	
126	Упражнения для развития быстроты	1	21	
127	Тактика нападения	1	22	
128	Тактика нападения	1	22	
129	Тактика нападения	1	22	
130	Тактика нападения	1	22	
131	Тактика нападения	1	22	
132	Тактика нападения	1	22	
133	Тактика нападения	1	23	
134	Тактика нападения	1	23	
135	Тактика нападения	1	23	
136	Тактика нападения	1	23	
137	Степ у штрафной линии в парах	1	23	
138	Степ у штрафной линии в парах	1	23	
139	Степ у штрафной линии в парах	1	24	
140	Степ у штрафной линии в парах	1	24	
141	Отработка степа	1	24	
142	Отработка степа	1	24	

143	Отработка степа	1	24	
144	Отработка степа	1	24	
145	Игра в пятнашки	1	25	
146	Игра в пятнашки	1	25	
147	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
148	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
149	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
150	Разучивание степа вторым номером.	1	25	
151	Разучивание степа вторым номером.	1	26	
152	Разучивание степа вторым номером.	1	26	
153	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
154	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
155	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
156	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	26	
157	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	27	
158	Разминка. Связки ударов ногами доле чаги на передние и задние ноги	1	27	
159	Удары на технику по ракеткам	1	27	
160	Удары на технику по ракеткам	1	27	
161	Удары на технику по ракеткам	1	27	
162	Удары на технику по ракеткам	1	27	
163	Удары на технику по ракеткам	1	28	
164	Удары на технику по ракеткам	1	28	
165	Удары на технику по ракеткам	1	28	
166	Удары на технику по ракеткам	1	28	
167	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	28	
168	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	28	
169	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
170	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
171	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
172	Растяжка. Работа на силу удара по лапам.	1	29	
173	Выполнять приемы самообороны в парах	1	29	
174	Выполнять приемы самообороны в парах	1	29	
175	Выполнять приемы самообороны в парах	1	30	

176	Выполнять приемы самообороны в парах	1	30	
177	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	30	
178	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	30	
179	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	30	
180	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	30	
181	Работа на жилетах в парах вторым номером.	1	31	
182	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
183	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
184	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
185	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
186	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	31	
187	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	32	
188	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	32	
189	Работа на жилетах в парах	1	32	
190	Работа на жилетах в парах	1	32	
191	Работа на жилетах в парах	1	32	
192	Работа на жилетах в парах	1	32	
193	Работа на жилетах в парах	1	33	
194	Работа на жилетах в парах	1	33	
195	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
196	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
197	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
198	Упражнения со жгутом у шведской стенки	1	33	
199	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	34	
200	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	34	
201	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	34	
202	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	34	
203	Работа на скорость по жилетам.	1	34	
204	Работа на скорость по жилетам.	1	34	
205	Совершенствование техники ударов руками по ракеткам.	1	35	
206	Совершенствование техники ударов	1	35	

	руками по ракеткам.			
207	Работа на скорость по жилетам.	1	35	
208	Работа на скорость по жилетам.	1	35	
209	Работа на жилетах в парах. Упражнения для мышц плечевого пояса	1	35	
210	Работа на жилетах в парах. Упражнения для мышц плечевого пояса	1	35	
211	Тренировка в полной экипировке	1	36	
212	Тренировка в полной экипировке	1	36	
213	Тренировка в полной экипировке	1	36	
214	Тренировка в полной экипировке	1	36	
215	Тренировка в полной экипировке	1	36	
216	Тренировка в полной экипировке	1	36	

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

## 1. Оценочные материалы:

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью контрольных тестов ОФП в начале и в конце сезона. Оценка: результативности освоения программы проводится в виде сдачи экзамена на пояс согласно программе и правилам принятия экзамена в спорте тхэквондо, а также спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений и навыков. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Вид контроля	1-е полугодие	2-е полугодие	Год
<b>1-ый год обучения</b>			
Контрольные испытания ОФП	1	1	2
Сдача экзамена на пояс	0	1	1
<b>2-ой год обучения</b>			
Контрольные испытания ОФП	1	1	2
Сдача экзамена на пояс	0	1	1
<b>3-ий год обучения</b>			
Контрольные испытания ОФП	1	1	2
Сдача экзамена на пояс	0	1	1

## • Общефизическая подготовка (7-10 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м, сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
	8	7,1 -	7,0-6,0	5,4 - "-	7,3 - "-	7,2-6,2	5,6 - "-
	9	6,8 -	6,7-5,7	5,1 - "-	7,0 - "-	6,9-6,0	5,3 - "-
	10	6,6 -	6,5-5,6	5,0 - "-	6,6 - "-	6,5-5,6	5,2 - "-
Челночный бег 3х10м, сек.	7	11,2 и	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и	11,3-10,6	10,2 и ниже
	8	10,4 - "-	10,0-9,5	9,1 - "-	11,2 - "-	10,7-10,1	9,7 - "-
	9	10,2 - "-	9,9-9,3	8,8 - "-	10,8 - "-	10,3-9,7	9,3 - "-
	10	9,9 - "-	9,5-9,0	8,6 - "-	10,4 - "-	10,0-9,5	9,1 - "-
Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
	8	110 - "-	125-145	165 - "-	100 - "-	125-140	155 - "-
	9	120 - "-	130-150	175 - "-	110 - "-	135-150	160 - "-
	10	130 - "-	140-160	185 - "-	120 - "-	140-155	170 - "-
6-минутный бег, м	7	700 и	730-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
	8	750 - "-	800-950	1150 - "-	550 - "-	650-850	950 - "-
	9	800 - "-	850-1000	1200 - "-	600 - "-	700-900	1000 - "-
	10	850 - "-	900-1050	1250 - "-	650 - "-	750-930	1050 - "-

Наклон вперед из положения стоя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1 -" 1 -" 2 -"	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и выше 7,5 - " 7,5 - " 8,5 - "	2 и ниже 2 -" 2 -" 3 -"	5-8 6-9 6-9 7-10	12,5 и выше 11,5 -" 13,0 -" 14,0 -"
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7 8 9 10	1 и ниже 1 -" 1 -" 1 -"	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 -" 5 -" 5 -"	- - - -	- - - -	- - - -
На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10	- - - -	- - - -	- - - -	2 и ниже 3 -" 3 -" 4 -"	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 - " 16 -" 18 -"

• **Общефизическая подготовка (11-12 лет)**

Контрольные испытания (тесты)	Возраст, лет	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м, сек.	11 12	6,3 и выше 6 -"	6,1-5,5 5,8-5,4	5,0 и выше 4,9 -"	6,4 и выше 6,3 -"	6,3-5,7 6,0-5,4	5,1 и ниже 5 -"
Челночный бег 3x10м, сек.	11 12	9,7 и выше 9,3 -"	9,3-8,8 9,0-8,6	8,5 и ниже 8,3 -"	10,1 и выше 10 -"	9,7-9,3 9,6-9,1	8,9 и ниже 8,8 -"
Прыжок в длину с места	11 12	140 и выше 145 -"	160-180 165-180	195 и выше 200 -"	130 и выше 135 -"	150-175 155-175	185 и выше 190 -"
6-минутный бег, м	11 12	900 и менее 950 -"	1000-1100 1100-1200	1300 и выше 1350 -"	700 и выше 750 -"	850-1000 900-1050	1100 и выше 1150 -"
Наклон на гибкость	11 12	2 и ниже 2 -"	6-8 6-8	10 и выше 10 -"	4 и ниже 5 -"	8-10 9-11	15 и выше 16 -"
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12	1 1	4-5 4-6	6 и выше 7 -"	- -	- -	- -
На низкой перекладине	11 12	- -	- -	- -	4 и ниже 4 -"	10-14 11-15	19 и выше 20 -"

• **Специальная физическая подготовка:**

✓ **Технико – тактическая подготовка:**

- Индивидуальные занятия;
- Парные занятия;
- Поединки по заданию.

## Аттестационные требования сдачи экзамена на пояс

### Белый пояс (10 гып, 1-ый год обучения)

#### Тест № 1

<u>Элементы</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Арэ макки	Джумби соги	На 4-е счета
Момтом – ан - макки	Джумби соги	На 4-е счета
Ольгуль – макки	Джумби соги	На 4-е счета
Джумок - джируги	Джумби соги	На 4-е счета
Ап чаги	Ап куби	На 4-е счета

#### Тест № 2

<u>Теория:</u>	Что такое тхэквондо? Кодекс чести.
<u>СФП:</u>	Сгибание рук – 15 раз Пресс – 15 раз Приседание – 15 раз Гибкость

### Белый пояс с желтой полоской (9 гып, 1-ой год обучения)

#### Тест № 1

<u>Элемент</u>	<u>Стойка</u>	<u>Направление</u>
Арэ макки	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Арэ макки	Ап соги	1А 1В 3С 3Д
Момтом - ан – макки	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Момтом - ан – макки	Ап соги	1А 1В 3С 3Д
Ольгуль макки	Ап куби	1А 1В 3С 3Д
Ольгуль макки	Ап соги	1А 1В 3С 3Д
Джумок - джируги	Джучум соги	На 4-е счета
Дубон джируги	Джучум соги	На 4-е счета
Себон джируги	Джучум соги	На 4-е счета
Бандэ джируги	Ап куби	3С 3Д
Бандэ джируги	Ап соги	3С 3Д
Баро джируги	Ап куби	3С 3Д
Баро джируги	Ап соги	3С 3Д
Ап чаги	Ап соги	3С 3Д
Еп чаги	Ап соги	3С 3Д

#### Тест № 2

Удары по лапам: Ап чаги, Еп чаги

#### Себон геруги:

<u>Атака</u>	<u>Защита</u>	<u>Контратака</u>
Момтом бандэ джируги	Момтом – ан - макки	Джумок – джируги
Ольгуль бандэ джируги	Ольгуль макки	Джумок – джируги
Ап чаги	Арэ макки	Еп чаги

Мачуо геруги: Яксок чаги – обмен ударами на дистанции в течение 1 мин., без защитного снаряжения

**Тест № 3**

**Теория:** Тхэквондо как средство самозащиты и вид спорта.  
 Этикет.  
 Основные правила поведения, которыми должны руководствоваться тхэквондисты в тренировочном процессе.

**СФП:** Сгибание рук – 20 раз  
 Пресс – 20 раз  
 Приседание – 20 раз  
 Гибкость

**Желтый пояс (8 гып, 2-ой год обучения)****Тест № 1**

<b><u>Элемент</u></b>	<b><u>Стойка</u></b>	<b><u>Направление</u></b>
Хансонналь макки	Двит куби	1А 1В 1С 1Д
Сонналь мок чиги	Ап соги	1А 1В 1С 1Д
Дубон джируги	Ап куби	1А 1В 1С 1Д
Дольо чаги	Ап соги	3С 3Д
Миро чаги	Ап соги	3С 3Д

**Пхумсэ:** Тхэгук иль джан

**Тест № 2**

**Удары по лапам:** Дольо чаги, Миро чаги

**Себон геруги:**

<b><u>Атака</u></b>	<b><u>Защита</u></b>	<b><u>Контратака</u></b>
Ольгуль банде джируги	Ольгуль маки	Дубон – джиругии
Момтом бандэ джируги	Хансонналь макки	Джумок – джиругии
Ап чаги	Арэ макки	Ап чаги
Дольо чаги	Хансонналь макки	Сонналь мок чиги

**Мачуо геруги:** Яксок чаги 1,30 мин. – условный спарринг  
 в щитках и шлемах.

**Тест № 3**

**Теория :** История развития тхэквондо.  
 Цвета поясов и соответствующая им классификация уровня мастерства.  
 Символы Тхэгук иль джан.

**СФП:** Сгибание рук – 25 раз  
 Пресс – 25 раз  
 Приседание – 25 раз  
 Гибкость

**Желтый пояс с зеленой полоской (7 гып, 2-ой год обучения)****Тест № 1**

<b><u>Элемент</u></b>	<b><u>Стойка</u></b>	<b><u>Направление</u></b>
Сонналь макки	Двит куби	1А 1В 1С 1Д
Баккат пальмок монтон макки	Двит куби	1А 1В 1С 1Д
Дунг джумок апе чиги	Ап куби	1А 1В 1С 1Д
Двит чаги	Ап соги	3С 3Д
Нерио чаги	Ап соги	3С 3Д



**Пхумсэ:** Тхэгук иль джан  
Тхэгук и джан

### **Тест № 2**

**Удары по лапам** (в движении): Двит чаги, Миро чаги,  
Бандэ джируги, Баро джируги.

### **Себон геруги:**

**Атака**  
Еп чаги  
Ольгуль бандэ джируги  
Дольо чаги

**Защита**  
Момтон – ан – макки  
Ольгуль макки  
Баккат макки

**Контратака**  
Бандэ джируги  
Дольо чаги  
Двит чаги

**Мачуо геруги:** Яксок чаги 2 раунда по 1,5 минуты  
- в шлемах и щитках, со сменой спарринг-партнеров.

### **Тест № 3**

**Теория:** Одежда и экипировка в тхэквондо.  
Количественные и порядковые корейские числительные.  
Принципы тхэквондо: желание, послушание, упражнение и терпение.  
Символы тхэгук и джан.

**СФП:** Сгибание рук – 30 раз  
Пресс – 30 раз  
Приседание – 30 раз  
Гибкость

**Зеленый пояс (6 гып, 3-ий год обучения)**

### **Тест № 1**

**Элементы**  
Сонкут чируги  
Нуло макки  
Ап-Хурио чаги  
Еп-Хурио чаги  
Тон-Дольо чаги

**Стойка**  
Ап куби  
Ап куби  
Ап соги  
Ап соги  
Ап соги

**Направление**  
1А 1В 3С 3Д  
1А 1В 3С 3Д  
3С 3Д  
3С 3Д  
3С 3Д

**Пхумсэ:** Тхэгук сам джан  
Тхэгук и джан  
Тхэгук иль джан

### **Тест № 2**

**Удары по лапам:** Ап-Хурио чаги, Еп-Хурио чаги, Тон-Дольо чаги

### **Себон геруги :**

**Атака**  
Дольо чаги  
Момтон бандэ джируги  
Дольо чаги

**Защита**  
Хансонналь макки  
Хансоль макки  
Баккат макки

**Контратака**  
Дальо чаги  
Сонналь мок чиги  
Сонкут чируги

### **Ибон геруги :**

**Атака**  
Дольо чаги  
Сонналь мок чиги

**Защита**  
Баккат макки  
Хансонналь макки

**Контратака**  
Ап чаги + Дубон джируги  
Баро джируги

**Мачуо геруги :** 2 раунда по 1,5 минуты – в полной экипировке,

со сменой партнеров

**Тест № 3**

**Теория:** Геруги. Хосинсул. Пхумсэ. Кьекпа.  
Символы Тхэгук сам джан.

**СФП:** Сгибание рук – 35 раз  
Пресс – 35 раз  
Приседание – 35 раз  
Гибкость

**Зеленый пояс с синей полоской (5 гып, 3-ий го обучения)****Тест № 1**

<b><u>Элемент</u></b>	<b><u>Стойка</u></b>	<b><u>Направление</u></b>
Джебипум сонналь мок чиги	Ап куби	1А 1В 1С 1Д
Палькуп чиги	Ап куби	1А 1В 1С 1Д
Нерио чаги	Ап соги	3С 3Д

**Пхумсэ:** Тхэгук са джан  
Тхэгук сам джан  
Тхэгук иль джан или Тхэгук и джан – по выбору комиссии

**Тест № 2**

**Конкин:** 1. Ап чаги + Дольо чаги 2. Дольо чаги + Дольо чаги  
3. Дольо чаги + Нерио чаги 4. Дольо чаги + Двит чаги

**Ибон геруги:**

<b><u>Атака</u></b>	<b><u>Защита</u></b>	<b><u>Контратака</u></b>
Дольо чаги	Баккат макки	Ап чаги + Дольо чаги
Ап чаги	Нуло макки	Сонкут чируги
Бандэ джируги	Момтон – ан – макки	Двит чаги
Бандэ джируги	Сонналь макки	Джэбипум сонналь мок чиги + Дунг джумок Апе чиги

**Удары по лапам:** Дубальсон: Дольо чаги<sub>ср</sub> + Дольо чаги<sub>верх</sub>  
Дольо чаги<sub>ср</sub> + Нерио чаги<sub>верх</sub>  
Дольо чаги<sub>ср</sub> + Хурио чаги<sub>верх</sub>

**Сихаб геруги :** 2 раунда по 2 минуты в полной экипировке.

**Тест № 3**

**Теория :** Процедура соревнований.  
Зачетные зоны. Зачетные баллы.  
Символы тхэгук са джан.

**СФП:** Сгибание рук – 40 раз  
Пресс – 40 раз  
Приседание – 40 раз  
Прыжок в длину с места – согласно таблице  
Гибкость

## 2. Методические материалы

### • Учебники:

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	А.А. Новиков	Тхэквондо. Правила соревнований.	2015	М.: ФиС
2	Ю. А. Шулики, Е.Ю.Ключников	Теория и методика тхэквондо	2016	М.: Феникс
	Зубаревич Е.Н., Овчаров А.В.	Современная система спортивной подготовки.	2002	М.: Советский спорт

### • Методические пособия для учителя:

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	В. И. Виненко	Календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе, 5-11 классы	2014	М.: Учитель
2	В. И. Лях, А.А. Зданевич	Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов	2015	М.: Просвещение
3	Голованов В.Ю.	Методы повышения эффективности техники выполнения ударов ногами тазквондистов // Актуальные проблемы спортивных единоборств. Теория и методика подготовки спортсменов.	2000	М.: РГАФК
4	Ю.Б. Калашникова	Тактика ведения спарринга в тазквон-до- ИТФ. Сборник научно- методических статей, под общей редакцией. РГАФК.	2000	М.: РГАФК

### • Литература для учащихся:

№ п/п	Автор	Название, класс	Год издательства	Издательство
1	Готовцев П.И., Дубровский В.И	Самоконтроль при занятиях физической культурой	1984	М.: ФиС
2	А.А. Новиков	Тхэквондо. Правила соревнований.	2015	М.: ФиС

- Дистанционная поддержка

Раздел программы, темы	Учебно - методические материалы	Проверочные задания	Срок (период)	Форма обратной связи
Основы знаний	пособия, презентации, фильмы	вопросы, тест	8 ч	Сайт, социальные сети
Специальная физическая подготовка	видеоряд, фильмы	Логические задания Ситуативные задачи	8 ч	Сайт Форум Социальные сети
Технические и тактические приемы	видеоряд, фильмы	Логические задания Ситуативные задачи	14 ч	Сайт Социальные сети

### Лист корректировки календарно-тематического планирования

номер урока по КТП	количество часов по рабочей программе	количество часов с учетом корректировки	причина корректировки	способ, форма коррекции	согласование с заместителем директора по УВР